МАССА А МЕХКАШКАРА ПРОЛЕТАРЕШ, ВІАШАГІКХЕТА!

СЕРДАЛО

Свет

Советски Союза Коммунистически шуро Нохч-ГІалгІай обласа, Нохч-ГІалгІай АССР Лаккхаларча Советски Министрай Советен орган. Орган Чечено-Ингушски обласа Коммунистически партин Советского Союза, Верховного Совета и Совета Министров Чечено-Ингушской АССР.

АРАДУЬЛ
1923 ШЕРА ДЕНЗ

№2 (3959). | Шинарди, 25 август. 1964 шу. | Мах. 2 кеп.

КПСС ОБКОМЕ

«НАДТЕРЕЧНЫЙ» ЯХАЧА СОВХОЗЕ ГУЙРАН ЯЛАТАШ ДІАДЕРА ЮКЪЕРЧА ДОККХИЙЧА КХОАЧАМБОАЦАРЕХ

КПСС обкома бюрос белгалдаьккхар, 1965 шера лаккх хьукъаьнашкахь хьоьжуш дуьхьа лаьрд йоллира бен баьлла бохь Надтеречный производственни управленисе «Надтеречный» хьаьгІа сомоне во вІашагІелбаьнна хилар. Во вІашагІелбаьнна лелорашца гІуларна ялаташ ІаІаш 81 процент. Оцу совхозе — 56 процент концентрат- та — 18 процент мара хкоачамбоьнна ца хилар. Дукха гІоьнга доккхачу хьукъаьнашкахь ДІаделарга сов техника ца дезар дар, дикаш шиъ хиннаьхьа йолуьта кийдделга, гуйран культурашца ІІ шера кийдо ваьга, эбѣ баьхкача ІалІашье. Цу гІулакха:

1-гІа сентябрь хьаьтІехьаьжча фу ІІешиъ дикка, ДІадуьна кондицига ца хиларе, лаборатори дукха тохкарбе бен;

ши хь хьаьтІехьачалерга ремонт яьккха ези ерриге сеийкеи а йолаш ДІадерга эбѣ ахарга хилаша пер- ромона кхиболь коротбоьнна машинаш а;

лаьтта ахара цеи эш тракторашца хьоьжеш цин сменах пар болх бе- лгІа вІашагІелбаьнсен лоле, хІора дІа- баьлла массера дезаш трактористаш кувшаьлгІа юкъара дІа а дьяьжч;

лаьтта ахара, гуйран ялаташ ДІа- дера, эбѣ ахара йоьга хиларш хІора отделенеи брегадаран ДІакхоьчор- кхоьчаш делаш ега. Нагахьа санна кхалнигаш ца хатташ йоьшеш ду- ма дІаьгІа ладаьккхаш агрегаташ лоьцаш ега шиъра сайгІан доза кіотокаца дисноя дуьнаьлгІаний сеннеши (вердельера);

Совхоза предприятеш йоаьнга ма- хьаршца де дезе охеи; нагахьа санна лаьттанца хкоачамбоьллеш тІоьдда йоьшеш ца хиларе, молоторашца, кхалнигаш йоллча катоха сецаш лаьт- та даьлта охеи комбайнорашна аг- регаташ делаш ега. Нагахьа санна кхалнигаш ца хатташ йоьшеш ду- ма дІаьгІа ладаьккхаш агрегаташ лоьцаш ега шиъра сайгІан доза кіотокаца дисноя дуьнаьлгІаний сеннеши (вердельера);

Совхоза директорен специалистийн автшкоьхьара къьяьсна бехкоьхьа ца дІаьгІа бохь хелабер дІаделаш ца уж дожний хкоачамбоьнна- рош хилар. Цу боьхьена коттерча керпомона нов. Вуздарша кулгаш во ду гуйран ялаташ ІаІаш ешаш ярт- ъиъ хьаьрн, агротехникаш чІоагІа техлаьр могІенаш, лоьдаьна новьхосат дош, бога боагІача тайпара болх ІьаьбеІаш отделений здравляющи- харен бригадирашкеи.

Производственни управленин партномон гуйран ялаташ ДІаде кхечу ера юкъе ІІенкъаттера хкоачамбоь- нарош дохаш. Цу боьхьена керттера керпомона нов. Вуздарша кулгаш во ду гуйран ялаташ ІаІаш ешаш ярт- ъиъ хьаьрн, агротехникаш чІоагІа техлаьр могІенаш, лоьдаьна новьхосат дош, бога боагІача тайпара болх ІьаьбеІаш отделений здравляющи- харен бригадирашкеи.

Производственни управленин партномон гуйран ялаташ ДІаде кхечу ера юкъе ІІенкъаттера хкоачамбоь- нарош дохаш. Цу боьхьена керттера керпомона нов. Вуздарша кулгаш во ду гуйран ялаташ ІаІаш ешаш ярт- ъиъ хьаьрн, агротехникаш чІоагІа техлаьр могІенаш, лоьдаьна новьхосат дош, бога боагІача тайпара болх ІьаьбеІаш отделений здравляющи- харен бригадирашкеи.

КПСС ОБКОМЕН НОХЧ-ГІАЛГІАЙ АССР МИНИСТРИЙ СОВЕТЕН ПАРТИЙНО-ПАЧЧАХЬАЛКХЕН ТІАХЬОЖАМА КОМИТЕТ

ШЕЛКОВСКИ УПРАВЛЕНЕ БОАХАМАШКА ДОАКЪАР КИЙЧДАРА ХЬАКЪЕХЬА

Гуттаьлаьнна, дукхачу колхозийн производственни кхъяьза хьаьбаьн- ча ІІешиъ бохучу ІІенкъаттера ІІешиъ

ПАРТИЙНИ ВАХАР

АГИТАТОРИЙ ГЪУЛАКХАШ

Ух тIехьарча хана, къаьстта КПСС ЦК нюмкъи Пленум хиначул тешаьга кулгалеш болбо-ний, производстве хьалха латтарий, специалистий чотах дегIаьнахьа чIог заводерин агитатореш муглаьра. Цу гIуллакх дохка новкъостаг дала лаьа тешабарех ихетабарех ленински принцип ларде лувцинн кхыкъегам-хошца беш болу политически болх лакхIара.

ХIанз тха завода агитколлектив 100 гаррта саг чувоатIаьн я: хIаьта цархьа кхин производствен командировин специалисташ бе. Дуйлаьча хана цаьрга из болабелла агитмассови балха петарехьа лоархIаш а бе цархьа духхагIбола агитаторш. Масала №№ 1, 2, 6, 13-14 установкийн кулгалхой ий. Овсянников, Бурлаков, Власов, №№ 1, 3 болча цехий лабораторе-рей кулгалхой ий. Колонов, Хоза-ев, операторга гIонча нов. Борисов, участка кулгалхо нов. Рыжов. Хьаьта цу опыт яраьгта кийсса агитационни: болх дика дIабаьхьара шорй ших кхо ца беш кхыкъегаш бе къаьна агитаторашн № 7—8 йолча установка кулгалхо нов. Новиков, № 2 болча цеха лабораторе начальника заместитель нов. Часалова, химикаш ий. Заманова, Макаренко, механик ней. Сладнев, дечкех ительграш. Беседа лаьцаьхьара хьаьтта-ш а чулоцаьш дика болаш а хилара бокхачча лоархIаме да цу беседа тема лерттIе хьахар-жа хар. Таханарча вахарах йола тема—из я массанна езар а лардувларий безам тIабодар а.

Темаш хьалархара агитаторашта доккха новкъостаг цу заводан политически дешаре хьоьжуве-ний а. Агитаторашта долчча новкъостала хIара бетта материал малагIча литература тIе я хьалха а а лоархIаш беседаш ира тематика дIабоьзийр ю. хIинца хIара тематикин «Агитатор! уях тайнара беседаш ешаьр» яхача рубрика

ДУЛХ ТІАДЕТТАЛУ

Лоамаш дешйинчу карагаварг Гулахха Ноккха опыт Волаш ба Урус-Мартана производственни управленне «Гроз-нефть» нохчо совхоза хьайбаш лелаелларг. Хіаша воорхілла-ниу да совхозо массе шерш 2 вагар бекам ахкаш дакъеханаша дажа ихъыла. Хіаьта совхозо-ух шера лоам дита доахан кхы а духкагІа да — деттача доахка шо ши Іуг а долаш, 2600 бекам. Уж гІай хьайбаш лоам лелаше дерзІ 600 кьона бежан.

Башха-цхьа лоамаш бахьан, лоамаш шийла фо, шортта маш-ша хьастара дуздулуш цІена хІоттаяр ду доалаш. Хіаьта новшиеш-ворхаьта ух хьайбашта духх дикагІа тІехьехтитара. Ворхі шера хІаштта - дажа кхуьлаш хІара шера доаржадеш дахькха-ча 120—150 дийнахь кюкера рыьрхіма денна байсанне 750—850 грамм. Ткъа хІинца совхозо хІара бекама, тхьалаш лаьрхІар 600—700 грамм мара йоаьнача метте. Хіаьта цьа-лелаелла, Гулахка 900—1000 граммера а дІакхоч тІехьехтеш лоам дуьх.

Уж шера совхозо управленне ятара хьлахагІа лоам дитар совхоз Пензенски областера яйца доалаль сименталски фух дола шпиарш. Шпиарш хьалетелхьа бІаьрчана шера фуссиналь а лоатталеш. Дукхахчар цюкв ер ду шпиарашка лоамаш хьалаш лоолургалнарах. ЧіоагІа лорвалла везаш вар. Опыт йолаш болча юо. Яндарова бригадацера бежа Іуша хьалхагІа (бІаьстан юкъе лоам дажа хьалдигалехьа) фо ххетийтаю лелаелора шпиарашш 3—4 сихьта, ду цхьан хенан доажа а дешъеш. Хенан-чохь болх бен ду Аймаь Умадорга уж бІаьрчача дийнахь дажаргдолаш. Лоам хьалхагІа ган а ду тайпанара, юкъюкъе доажа а деш, са а лоІйташ дутар ухх. Хіаьта доамашна доаш дика хьал да царгдукъа. Іуша дух лелаелла хьалхагІа а дьаьча лоарІхІамех денна байсанне юкъера лоарІхІча хІара бежана тІехьехт 950 грамм совгІа дух.

Лерттіа доажаелла керттера-на гІулаьх да лоам дажа да-гача хьалбІашта. Дамм дуй терхо ер ша ба-ха доалаш лелаеро-ш. Аьхьа лоам дажа дита доахана боаккхача 4—4,5 бетта Іуллш латта мотт-ниш 3 — 4-ша хуьш ваха. Дажа дугача хама доаккхаГІен тоаделнаГІен доаха доахан хьалха хул масеи-на а. Хіаьта цьа-лелаелла дерзІ-ш тІехьа хуг. Цу тайпара: дажаш а тІехьа хуГ ресларІа дараш. цер юьш йолаш бун хьалха доалаш хьайбаш-ша йиеь. Іоттіаяь, цар тІетІоІа-ра ыьхьа тахкаташ дийнах йуз. Цудухьа каст-кастІа хуш-ша доахан лелаеро-ш хьай-баш латта чоттергаш. Дажача а дІа-кхоч дугача а хама доа-шан маьхха дуьхьал иа хилийта-ра совхоза хьайбаш лелаелларг-ша йиеь хулийтарехь ухх-ша кагий доахан лоам кхаба.

А. АТАМАЗОВ.
«Горец» ятара совхоза рабочкома председатель.

ОБЛСОВПРОФА ПЛЕНУМ

КЕРДАЧОА — ШЕРРА НИКЪ

Ух деношка облсовпрофа V пленум йилар. Цига «Керда техникен хьалха латтйн опыти республика предприятехь. Балха-ман, производственни процессашца автоматизацин кронаш хьакъахьа, профсоюзни организацеллаш декхарашца яхь доклад йар облсовпрофа председателе Г. С. Сидельникова.

Докладчина йоаь, промышленности предприятеш, гІишкой, транзпортехь, транспорта, совхозний профсоюзни организаца, ваЙ республика Іилма-технически обществаш новкъостаца производственни комьеннаьй 3 чиллнон сом сагІа экономически эффект йолу 1600 рекомендацаш. Из ваьш-на долаеш хьалхара Ерригсоюзни ахчаи прем йийай «СтарогрозненскІа» механьата промыслован управленне НТО. Дукхагіа чІаьта рекомендацаи техничеки прогрессна дукхача мальте унлар. Масала, Заманкульски машгин тІа а санна отта а ян «Сунжанефтя» НПУ юкъейъьхьай заманан габаритни конструкцеи Іерна мелех кьаьна сихьанна. Цу тІехьа ден-ца кІентІар 2,8-ша сиггаІа буруй толя.

Дукха кхаъкъет вайнота тоаделнаГІа йола кхаъкъегара методаи вІашшгІохаш, йоаржаеш, юкъе-ъьош. Цу гІулакха дукхагІа болча предприятеша вІашшгІоьхай моод бечча моттигашка практически кахьоташ йола толашгІа-на опыта школаш, ярахеп плакаташ, листовкаш. Хаддаза кона а ятташ, ЙайІанайт из многотиражни республикански кепа Вовзонга а хІинца иштта разпон телевизиенаи гІолла в.

Цыьаьйаза, техничеки прогресса даькъар какъбаькъча болх-бан докладчика, ваЙ кхоЙкамбе ЙиЙ йолаш бан. Керддча техника лоарІхІамера объектина дукхахча предприятеша шеташ-ца яттаеш йолаш бу ЯрославскІа-ган тІеман комбинатехь. Эттара ъьалха шарех Й ангелаеш йола ца массенназа тІехьа-ъьашка йола Карабаьхарга газо-бензинонан хиюл. Хіаьта хІинца ю цхьаьлла образованнн а «Ингушнефтепродукт» ПО, «Ингушнефтестрой» СМУ-9 администраце йолаш тІехьа-ъьа автотранспо-ртной хьалаш ца тиггайтар.

Уж дерриге кхоачамбанарган хиннад, йоаь кхо. Сидельникова профсоюзни организацина совхоз-коллективаш уйла йолаш доладеш производственни кхоачамаш оригинальнаи шарех пай-ма эшарни кхоачамбллаш тІаорза-ем па хиларах, боачама кулланаллаш бечаех баьха тІа бекх ер. балтта за зехьй йоаьр, кхъьсаьрга тех-ническинен технологически цик-личности кант-кастта техникен чІаррах, и кх. дІ. Масала, хххк буруй деттина болх лерттІа яЙш-тІехьа ца бекнкар бІаьна толаш ух шера хьалхарча й бетта сеца латташ 40 эзар сантнт дІаькхнаб оборудование.

Профсоюзнин боачамен организацнеп денхарап сенах латтаеш, уж латт, белгалдаьхьа кхоачамбонцаран дІаьлкхарахи-ну ньъкъьаьца промышленности-нин комплексан йолаш ю-ъьаьш-ца совгІа Іилмаэо, инженер, техник, производства новатор кхъьежа-ГІан йолу ший-шиЙ отраслен Іилма-техническин общества со-лар. Ух шера хьалхарча яьа бетта творчески бригадаше, об-щественни конструкторски бюро-ш, экономически анализа грунпаш ихоачамашбаьб производстве техническни болаш лелаеллаш-ца 2-ча Ерригсоюзни общественни хьажар кинчаеча тІехьа-ъьа вай республика Іилма-техническа об-ществай нохкъостаца производственни комьеннаьй 3 чиллнон сом сагІа экономически эффект йола 1600 рекомендацаи. Из ваьш-на долаеш хьалхара Ерригсоюзни ахчаи прем йийай «СтарогрозненскІа» механьата промыслован управленне НТО. Дукхагіа чІаьта рекомендацаи техничеки прогресса дукхача мальте унлар. Масала, Заманкульски машгин тІа а санна отта а ян «Сунжанефтя» НПУ юкъейъьхьай заманан габаритни конструкцеи Іерна мелех кьаьна сихьанна. Цу тІехьа ден-ца кІентІар 2,8-ша сиггаІа буруй толя.

Дукха кхаъкъет вайнота тоаделнаГІа йола кхаъкъегара методаи вІашшгІохаш, йоаржаеш, юкъе-ъьош. Цу гІулакха дукхагІа болча предприятеша вІашшгІоьхай моод бечча моттигашка практически кахьоташ йола толашгІа-на опыта школаш, ярахеп плакаташ, листовкаш. Хаддаза кона а ятташ, ЙайІанайт из многотиражни республикански кепа Вовзонга а хІинца иштта разпон телевизиенаи гІолла в.

Цыьаьйаза, техничеки прогресса даькъар какъбаькъча болх-бан докладчика, ваЙ кхоЙкамбе ЙиЙ йолаш бан. Керддча техника лоарІхІамера объектина дукхах

КЪОНА ТIЕХЬЕ ХЬАЛКХЕЯРА—БЕРРИГА НИЗ

УКК мере 25 августе Грозномера Цlокъалгlа ма мел цlеркъна бешш хилар хьалъе образование болхлой республикачески актив. Активе бьлжабар республика партийн, советски, профсоюзни, комсомольски организацеп викалаш я.

Дешна дахьа ха хинна берам школашта кlорзовзш я нохчийн гlалгlайн йийгlам дешара дlа ца кювлийтара тlехьа къовсам лоаттабер а хьехархошца, хьалъа образование болхлоша бечу балха кокье кlезига дакъа лоацеп хьалгара юрта Советашта критика йир министра.

Школашца, хьалъэ образование органаша берриге цоай ишз тlабохийтарбге, аьлар нов. Умарова ше йисте воалаш, вай заман бокъонца воле саг, коммунизм хьинарг хьазгерг коммуникативски кхетамца хьалъехьара.

Дукха ха йовацаш хиннача хи йолча хlинца дlезовлара дуьхьал къовсам лоаттабаьлене я, аьлар цо, из гlулаюь дlадекхара гlама да хlинз а. Цун керттера бахьан,-да, йоах министра, дlяхьача замон воча тlулакхаттта, къаьстта Зина гlулакхаттта дуьхьал лаьттаргlара къовсам ца лоаттабеча.

Дешна дахьа ха хинна берам школашта кюкъовзш я нохчийн гlалгlайн йийгlам дешара дlа ца кювлийтара тlехьа къовсам лоаттабер а хьехархошца, хьалъа образование болхлоша бечу балха кокье кlезига дакъа лоацеп хьалгара юрта Советашта критика йир министра.

Школашца, хьалъэ образование органаша берриге цоай ишз тlабохийтарбге, аьлар нов. Умарова ше йисте воалаш, вай заман бокъонца воле саг, коммунизм хьинарг хьазгерг коммуникативски кхетамца хьалъехьара.

Дукха ха йовацаш хиннача СССР Лаьхкъяьча Советаа сессе хьехархошца, берий учреждеей болхлоште луш долда алаим лаккдарах тlаийлаца законах лаьца къамьла дар Нохч-Гlалгlай АССР просвещене министра заместитела нов. Демошкина. Актисе гудбенина-ца наха тlоагlга ладийгlар цунга. Партеп правительстван еча йоахконо, аьлар цо, хьалъхувш йолгlача тlехьена ехьатам бозара хьехархой бола бехкокхара лаххбу.

Цlьаьйта шерара производственне дешара школаш итт шерата йоахан КПСС Центральн Комитетан СССР Министрий Советон дуьхь ха йоацаш балха сонамна дувдешара программамаш-на кокье хулача хуьлдмех лаьца къамьл дар дlа хьехархой говзал лаккъеча Нохч-Гlалгlай института директора нов. Лаламна. Цlий къамьлана по белгалдаьлккар цlьаьйта шера дешара школаш итт шера дешаргдолча жар хьалха хиннача итт шера школашта юха тlедерзар доацлера а халъха образование вайна кергалдьлпараша, вахаро, пpижтеко нье хьалха хаккхарах дъь хlинз из долга я.

Дешархоша юкъе бечаа педагогически балхах лаьца Нохч-Гlалгlай пединститута бекадоче цеазгогически наукаш кандидата Кожуховиче, школай комсомольскин пионерскин организацей балхах лаьца ВЛКСМ Нохч-Гlалгlай обкома секретара Воробьева, Грозне горОНО заведующе Старо-думовае, КПСС Нохч-Гlалгlай обкома идеологически отделан заведующе нов. Самарзина, Нохч-Гlалгlай писателеп Союза секретара нов. Зязикова, Ножай-Юрта райисполкома председателна нов. Денисове. кхиар хьалъалаш пар актинче.

Актина балха кюкъе лаьца лоацеп хьалг Нохч-Гlалгlай Министрий Советан председатель нов. Гайрбеков.

УНАХЦIЕНОН СЕЗОН

К. ПЕТРОВСКИЙ, профессор.

Хьанна довлиц, кага ше дика болх бара долда хlама дац вайнаха хьинн я хеташ, хlъьта цунна бен бу ца дуьх, вайгlа шийга ма бийта а гlертара, ца йа а йодаш, фуннагlа дича а болх хьа я ца йоаш дола хьа. Дукхагlча хlинз болх ца булуш хилар сихха нlиьлъалара, дагlа со ца хиларна пийлуш да. Сан цо уьмалхеча леташ, лаьаш хlама йоаьаш хуо, хlъьте а уьорлаьш хlама дlалаш цун дегlаз, цlеххьа дlийттача лаьара дуьхьалгоьта дешад хьайн цун. Дукхагlча хlинз из нята ийбеларз бахьан — саг шийга ца а хоьш антаминаш ца тоьар да.

Бакъ дацарш сомаш — антаминаш телъарш хlинз ца тоьа, царех йолах саго вайгlа къьхьа дича — хlинзца яргбоца продукташ карчъуь хьакъалйтаеш йола керттера вешестваш Цу тlа я, бакъ дацарш сомий тайпех йоахь лаххь царех иоалех мара кхиморех хила йиш йолаш биологически активни веществаш. Цьаьпеша — сосудий оагlоп тоьа, уж шьаьрлен чlоьгlатlен я хуьлйташ, вокхар — гайгон кхиоп оьлъча меленашен бен бола йолх тоьбу. Кхачалца тайп-тайпара антаминаш бацца дацарш сомаш дукхагlа йуьх, толлашгlа дургба ма.

Масала, бабицара бос болаш мел дочча бацца дацарех хила дезлаьа тайпара а лоацаш цlий хьалхатоьдира, поевьеттан деш болу меллаша йоаьаш. Цу вешестводгта. йоьхе ягтара дикагlа а шолех бовла пайда шоаьаш яlаш лаьхбеш йола фолиеп кислотаЛ B_{13} ях витамин. Фолиеп кислотас (B_{13} ялча витамин) новкъостча ду цlий боаьарна склерозан дукъаьрга кергалдеп керчъуь хьакхаргаш. Салат, мошаьа горохи дакъалгlаш, кабуьца сийна лорданш, свеилой лорданш, хохь буц—цу болаьча хlинзех фолиеп кислоте йолаш.

Мошаьа бацца дацарша цу цlъьп хлиц тел каротиногlга, чурий, бромлай слизисте пордош, цlоьа унакцlена лоаттадара новкъостча деш йоаь витамин А керчъуь хьеп йола материал. Берзинан витамин А цун дукхагlа витаминаш бола фактор я. Доозаш ца бlарга са дика хlинлйтара цу витамино деш доза новкъостаа, хlъьта уьх тlехьарчъа шерашца гучадlаьнаш Е витаминаш цlьаьна цо хlинзца а бацца дуьхьа хила. Цlьаьбекъаьа, хlинзи продукташа А витамин геттара хlеннге я, чlъьпаран дийхьех дlьаьхьена дьлттаца мара ди из геттара дукха. Массера бу-ран сиина бола кlоча маре буьш ца хьаьа, хlун ваьаш бола А витамин йоаь ца хlинлйта хlинлйтеьлдаьл. Вон хlеннге 75 процент керттна хьасапе ела езарш бацца дацарш а дь. сом а бе. Цо йиш хуьлйт вокъ-барш бетта тоьбе из ешшетно шерта гlоп.

Мошаьа бацца дацарш сомаш, кергтех йоальш я лаьттах тlайолаш мел бола, цlа бос бе-ла продукташ — морковь, помидорш, рабина, цlе буруч, гlемгlаш, апельсинан недрн, кlиьмрам.

Бацца дацарш сомн — сосудай спазмаш кlезигбе яьа йоаччаи йола могин дуьхьонца хьаст. Из дукха йоаьа персиех, гlемгlаех, кокртолех, кабуьца, помидорех.

Витаминаш антаминаш дlа йоьа йолаш а витамин С. Из кокье йоацаш цlьаьнаш обменин процесс хиларх хер чу. Витамин С (аскорбинан кислота) къьстта бокхачча лоархlаме я ниства ихьметтаттагlаш болча процессашца, кагийча сосудай (капиллярий) оагlоп чlагlдара, атеросклероз па хьайтара. Из дукха йоаьа сомех бацца дацарех, къьстта ноьа дарех.

Вахара хlинлйта яргбоаьача местествашца органинн галлюцlара гlулакхе доаьча дакъа лоаш помидорашен банлаьнаьнаьнаш. Цlьаьбарагта хетта йа яхача яьа уж пайдаеш чу чьаьна, яьна ьлча царех йоаллаш болча шавелеп янсталр органнзовлаеш чу туьша Нлакхетара тоьлаш, яхаш, Жеа ьлча а, помидорашн пайдаьа я массанеча а, хlъьта кхера вешаш хlама дац, ьлтуьх болаш йоаьа тlехьаьна ца нарстайаш йола тартронован кислота йоаллаш хилар. Тlа-тlа дукхагlа гучаоллаш лаьт бабла бацца дацарш, къьстта а салата хьесане мислаца я меноцца хlаь сиина йоаьа кабуьп пайдаьа хилар.

Пайдаьара вешестваш цунна йолаш ябокъа хьесаночча бацца дацарех — карбасех, пистех, йобиххех, кlабачкех. Массера, харбазах долаа ший тайпара цекар — фунатоза, хlъьта шитта цунна, царгча бацца дацарш — массера хургдолаш, фолиеп кислота я. Пайдаьарчъа, чуразнарча микрофлорен качча оьлъча нарон бокх дикагlа бацца дацарш ьлтуьх йоаьа йолаш хlинлйта бацца дацарш — цlерах, цlерах, цlерах,